

Конобейская Анжелика Владимировна

аспирант, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Вронская Наталья Геннадьевна

старший преподаватель
Школа искусств и гуманитарных наук ФГБОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

Алексеева Юлия Павловна

старший преподаватель
Школа искусств и гуманитарных наук ФГБОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ДЕФИЦИТА ЙОДА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** за последние 10–15 лет на Дальнем Востоке произошел рост распространенности заболеваний эндокринной системы, ассоциированных с йоддефицитом. Особенно чувствительны к недостатку йода подростки, учащаяся молодежь. В статье приводятся аргументы о необходимости повышения грамотности студентов по вопросам профилактики йоддефицитных заболеваний, формирования здорового образа жизни учащейся молодежи, через обучающие курсы и программы профилактики, сохранения и укрепления здоровья молодежи.*

***Ключевые слова:** здоровье, студенческая молодежь, йоддефицитные заболевания.*

В настоящее время проблема нехватки йода в организме людей оказывает огромное влияние на их здоровье. Йоддефицит – это самое распространенное неинфекционное заболевание в мире. По данным ВОЗ на сегодняшний день не-

достаток йода испытывает до 2,2 миллиарда человек в 153 странах мира, при этом у 740 миллионов из них увеличена щитовидная железа [1].

Пути решения этой проблемы регулярно обсуждаются на различных международных конференциях и симпозиумах учеными практически всех стран мира. Правительства разных государств регулярно принимают и утверждают различные программы по преодолению йоддефицита.

Для Российской Федерации проблема дефицита йода также весьма актуальная, так как более 70% территорий страны находится в зоне хронического недостатка этого важнейшего микроэлемента в объектах окружающей среды и продуктах питания местного производства [3]. По утверждению специалистов, в России до 75% жителей в той или иной степени испытывают дефицит этого важного элемента, и более 50 миллионов страдают по этой причине различными заболеваниями. Реальное потребление йода населением РФ составляет всего 40–80 мкг в день, т. е. в 2–3 раза меньше рекомендованного уровня [1].

Изучение распространенности йоддефицитных заболеваний (ЙДЗ) на территории Дальнего Востока наиболее интенсивно проводилось в XX в. и продолжается в настоящее время. Для дальневосточников данная проблема остается актуальной, так как в биосфере содержится недостаточное количество йода (20–80 мкг).

По данным Владивостокского филиала Дальневосточного научного центра физиологии и патологии дыхания НИИ медицинской климатологии и восстановительной медицины, за последние 10 лет произошел значительный рост распространенности заболеваний эндокринной системы, ассоциированных с йоддефицитом, во всех возрастных группах населения Приморского и Хабаровского краев [4; 5].

При этом в Приморье, как утверждает К.В. Кондратьев, сложилась парадоксальная ситуация: регион богат йодом, но количество заболеваний щитовидной железы находится на стабильно высоком уровне [6]. Наибольшее распространение йоддефицитных состояний отмечено в подростковой возрастной

группе (13–17 лет), и среди молодежи (18–21), что позволяет рассматривать данную возрастную популяцию как группу риска [1; 5].

По утверждению специалистов области медицины, дефицит йода в организме существенно снижает умственные способности учащихся. На фоне хронического недостатка йода, нарушаются созревание и дифференцировка головного мозга с проявлением различных патологических состояний: от снижения интеллекта легкой степени до тяжелых форм кретинизма. Недостаток йода в организме вызывает нарушение полового созревания и репродуктивной функции, рост перинатальной и детской смертности [8].

Также при хроническом недостатке йода отмечаются следующие эмоциональные нарушения: повышенная раздражительность, конфликтность, состояние страха, теряется способность концентрировать внимание, беспокойство в поведении, мыслях и движениях. О нехватке йода могут свидетельствовать частые инфекционные или простудные заболевания, понижение уровня гемоглобина крови [8].

Именно поэтому вопрос о влиянии дефицита йода на здоровье учащейся молодежи, которое, по имеющимся данным, ослаблено под воздействием различных неблагоприятных факторов еще до поступления в учреждения высшего и среднего профессионального образования, сегодня так актуален [2].

По утверждению отечественных специалистов, одной из основных проблем распространения йоддефицитных состояний, является иррациональное, неполноценное и недостаточно сбалансированное питание студенческой молодежи, в частности, уменьшение потребления продуктов мясной и молочной группы (в 2 раза ниже медицинской нормы), содержание йода в которых, относительно высокое, значительное снижение потребления морской рыбы и морепродуктов, богатых йодом [7].

Между тем, с учетом того, что до 90% баланс йода организма пополняется за счет продуктов питания с высокой концентрацией йода, сегодня на территории Дальнего Востока, в частности, Приморского края, в производстве и реализации массовой продукции, обогащенной макро- и микронутриентами, в том

числе йодом, задействовано более 40 предприятий пищевой промышленности. Объем производимых обогащенных продуктов питания ежегодно составляет почти 600 т, из них 82% приходится на хлебобулочную продукцию, 8% – молокопродукцию, 4% – напитки, 13% – БАД к пище и кулинарную продукцию преимущественно из местного сырья.

Но недостаток йода в организме не всегда является следствием нерационального питания, поскольку пища – не единственный источник этого микроэлемента для организма человека. Человек получает йод с водой и воздухом, поэтому проблема йоддефицита актуальна в областях, где почва и вода бедны этим веществом. Кроме того, рост дефицита йода может быть связан, в том числе, и с общей экологической обстановкой региона.

Также специалисты отмечают крайне низкую двигательную активность современных студентов и наличие вредных привычек, что также может способствовать распространению йоддефицитных состояний.

В то же время объективная угроза йододефицита очень слабо освещается специалистами и обычные люди, в том числе и студенческая молодежь, не обладают достаточными знаниями и сведениям, чтобы иметь правдивое представление о масштабах проблемы йододефицита и о тех негативных последствиях, которые эта проблема может принести любому из нас.

Для выявления информированности о проблемах йоддефицита, среди студентов 1 курса экономических специальностей ТОГУ (г. Хабаровск, n=58) и ДВФУ (г. Владивосток, n=70) был проведен социологический опрос.

Анкетирование показало, что только 31% опрошенных регулярно употребляют в пищу продукты, содержащие йод, 26% студентов указали на включение в рацион питания йодированной соли.

Установлено, что 71% опрошенных главным последствием недостатка йода в организме считают возникновение проблем с щитовидной железой, 20% – повышенную раздражительность, 15% – снижение умственной активности, 11% – слабость и чувство сонливости. Эффективным способом профилактики йододефицитных состояний 57% студентов считают употребление в пищу ры-

бы и морепродуктов, а 38% – прием лекарственных препаратов и БАД. В то же время 84% респондентов отметили необходимость регулярного употребления в пищу продуктов, богатых йодом, включая йодированную соль.

На основании полученных данных был сделан вывод, что о проблеме йоддефицита студенты вузов в целом осведомлены (78%). Но большинство из них (56%) не осознает ее как личную и систематически не занимается профилактикой возникновения йододефицитных заболеваний.

Таким образом, с целью повышения грамотности по вопросам профилактики йоддефицитных заболеваний среди молодежи, а также привлечения внимания студентов к данной проблеме, был уточнен и скорректирован курс обучающих лекций по тематике здорового образа жизни ЗОЖ), которые студенты посещают во время теоретического блока занятий по дисциплине «Физическая культура». В частности, был добавлен материал о биологической роли и значении йода для здоровья человека, возможных последствиях для организма при его недостатке.

Также была добавлена информация об эффективных способах профилактики заболеваний, связанных с дефицитом йода и других макро- и микронутриентов. Даны рекомендации по сбалансированному питанию, физическим упражнениям, а также своевременному обследованию в медицинских учреждениях с целью профилактики. В дальнейшем оценка информированности студентов о проблемах йоддефицита осуществлялась на основании социологического опроса и тестовых заданий.

Список литературы

1. Александрова М.Р. Оценка йоддефицита и его профилактика / М.Р. Александрова, Д.С. Гайдарова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2018. – Т. 7, №6. – С. 1102–1103.

2. Гаджихметова П. Йод и здоровье студентов / П. Гаджихметова, М.Е. Кошечкина // Материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018023477> (дата обращения: 06.01.2022).

3. Дедов И.И. Йоддефицитные заболевания в Российской Федерации / И.И. Дедов, Н.Ю. Свириденко // Вестник Российской Академии медицинских наук. – 2001. – С. 3–12.

4. Доклад об экологической ситуации в Приморском крае в 2015 году / Администрация Приморского края. – Владивосток, 2016. – 269 с.

5. Кику П.Ф. Проблемы йоддефицитных заболеваний у населения Дальневосточного региона (аналитический обзор) / П.Ф. Кику, Л.Н. Нагирная // Дальневосточный медицинский журнал. – Хабаровск, 2011. – №2. – С. 110–115.

6. Кондратьев К.В. Эколого-гигиенические аспекты распространения йоддефицитных заболеваний в прибрежной биоклиматической зоне приморского края / К.В. Кондратьев // Здоровье. Медицинская экология. Наука. – 2017. – 3(70). – С. 133–135.

7. Мониторинг обеспеченности йодом населения г. Хабаровска / О.А. Сенькевич, Ю.Г. Ковальский, Е.Г. Рябцева, В.М. Пикалова // Дальневосточный медицинский журнал. – 2018. – №4. – С. 32–37.

8. Сильванович А.Г. Изучение влияния йододефицита на здоровье студентов / А.Г. Сильванович // Актуальные вопросы радиационной и экологической медицины, лучевой диагностики и лучевой терапии : сборник материалов I Межуниверситетской научно-практической интернет-конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (г. Гродно, 27 марта 2017 г). – Гродно, 2017. – С. 152–155.